

星期一

星期二

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



1
決定讓生活充滿覺知和善意

2
留意身邊三件美好的事情

3
從今天開始欣賞自己的身體，感恩活在當下

4
注意對自己說話的方式，使用溫和的語言

5
關注你在乎的人，向他們傳遞愛意

6
留出一天不作安排，看看感覺如何

7
在日常規律的休憩時間裡，平靜地做三個深呼吸

8
用餐時保持感官的覺知，充分享受食物的味道、口感和氣味

9
回應他人之前先做一次深呼吸

10
到戶外走走，用臉頰感受天氣

11
全神貫注於喝茶或咖啡的時候

12
認真聆聽他人說話的內容

13
停下幾分鐘，仰望雲朵或天空

14
花點心思來找方法去享受日常的瑣碎事務

15
有規律地重複幾次以下行動：停下、呼吸、覺察

16
身心投入到一件有趣或創意活動中

17
留心週遭，找出三件特別或令人愉悅的事物

18
若感到自己著急，努力讓自己慢下來

19
無論身處何方，欣賞身邊自然之美

20
專注於今日讓你和他人快樂之事
國際快樂日
dayofhappiness.net

21
專注地聽一首樂曲，不做其他事情

22
即使今日並不盡如人意，亦能留意到一件進展順利的事情

23
全然接納自己的感受，不帶批判，不試圖改變

24
感恩你擁有的這雙手及它們能讓你有力做到的事

25
關注那些被認為理所當然的好事

26
減少使用螢幕的時間

27
培養自己對他人的關懷之心

28
當留意到疲累的感覺時，盡快給自己一個小休

29
改變日常的路線，看有何新發現

30
進行身體掃描，覺察一下自己的感受

31
在簡單的日常生活中發現小確幸

